

Unity ユニティ

2023

11

霜月

みなさんとJAとうかつ中央を結ぶ広報誌



X(旧ツイッター)



Instagram



YouTube



ホームページ

※表紙登場者の紹介記事は16ページです。

 JAとうかつ中央

www.ja-toukatsuchuou.or.jp

電子帳簿保存法

～すべての事業者対象！すぐにご準備を～ JAとうかつ中央 顧問税理士

税金に関する2大改正とされる令和5年10月からスタートした「消費税インボイス制度」、そして令和6年1月からの「電子帳簿保存法」。電子帳簿保存法は税金計算や申告の基礎となる領収書・請求書などについて“電子データ”にてやりとりした場合にはその電子データを保存しなければならないとするもので、法人はもちろん個人事業者も対象となります。最近ではこの関連のテレビCMを見る機会も多くなりました。国税庁のHPでもたくさんのパンフレットやQ&Aが掲載されています。
(税理士法人JPコンサルタンツ 税理士 佐藤健一)

01 電子データとは？

日常の取引において次のようなものが電子データとされ、紙にプリントアウトして保存ではなく、その電子データそのものをデータ保存しなければなりません。便利機能が溢れる昨今、全く電子データに関わらないことの方が難しいようにも思えます。

取引の手段・方法	具体例
パソコンや携帯で買い物をしている	Amazon、楽天、アスクル
クレジットカードの明細をPC等で確認している	VISA、JCB、Mastercard
交通系ICをアプリ等で確認している	Suica、PASUMO
従業員の立替経費をPDF等で管理している	JTB、JAL、ネット研修
QRコード決済を活用している	LINE、PayPay
インターネットバンキングを活用している	各金融機関
送信されるFAXを電子データとして受信している	複合機の電子データ

02 制度の内容

- ① 領収書・請求書・見積書・契約書などについて“電子データ”にてやりとりした場合にはその電子データを保存する必要があります。
- ② あくまでデータでやりとりしたものが対象であり、紙でやりとりしたものをデータ化する必要はありません。そのまま紙で結構です。
- ③ 受け取った場合だけでなく、請求書など電子データにて送った場合にも保存する必要があります。
- ④ 保存するデータについて改ざん防止のための措置をとる必要があります。また、「日付・金額・取引先」で検索できる必要があります。
- ⑤ 場合によっては青色申告の承認を取り消されることがあります。取り消された場合にかかる効果として青色申告特別控除や損失の繰越が適用不可となることが考えられます。

私たちのJA

9月主要事業実績等のご報告

出資金	16億24百万円
貯金	3,732億85百万円
貸出金	1,547億82百万円
販売品取扱高	7億28百万円
購買品取扱高	4億22百万円
長期共済保有高	6,175億47百万円

【 も く じ 】

- 3 知っておきたい税情報
- 4 かがやき
- 5 シェフ永井のおすすめ
- 6 特集『養生訓』に学ぶ 漢方で心の養生
- 8 JAニュース
- 10 あぐり情報「直売所向けの商品作り」
- 12 JAニュース
- 14 インフォメーション
- 16 わが家のアイドル/私の食育日記

理事会だより

令和5年9月26日(火)、本店3階役員会議室で理事会を開催いたしました。

協議事項

- 第1号議案
 - 組織規程の一部変更について
- 第2号議案
 - 時価算定要領の一部改正について
- 第3号議案
 - 時価算定マニュアルの一部改正について
- 第4号議案
 - 車庫証明発行業務の外部委託に伴う資産管理事業手数料表の改定について
- 第5号議案
 - 大口貸出について
- 第6号議案
 - 当組合におけるリスク評価書(特定事業者作成書面等)の一部変更について
- 第7号議案
 - 令和5年度下半期クロスチェック実施計画及び検査項目の制定について

報告事項

- (1) ALM委員会決定事項について
- (2) 令和5年度JA共済コンプライアンス点検結果および改善方針の概要について
- (3) 不祥事未然防止策について
- (4) 8月期の事業実績等について

経営管理委員会だより

令和5年9月26日(火)、本店3階役員会議室で経営管理委員会を開催いたしました。

協議事項

- 第1号議案
 - 選挙管理者等の指名にかかる決議について
- 第2号議案
 - 経営管理委員会副会長選任に伴う要領の改定について
- 第3号議案
 - 経営管理委員への貸出について

報告事項

- (1) 組織規程の一部変更について
- (2) 大口貸出について
- (3) 8月期の事業実績等について



サンマとマイタケの
炊き込みご飯



シェフ永井のおすすめ

作り方

- (1) サンマは頭と尾、内臓を取り除き半分に切って塩焼きにする。
- (2) 米を研ぎ20分ざるあげしてから、炊飯器にAの材料を合わせ、研いだ米を20分浸水する。
- (3) 炊飯器にだし昆布を入れ、その上に(1)のサンマと小房にしたマイタケ、ショウガをのせ炊飯する。
- (4) 炊き上がったサンマと昆布を取り出し、サンマの中骨を取り除き炊飯器に戻し、混ぜ合わせて出来上がり。

材料(4人分)

サンマ	2尾
ショウガ(千切り)	少々
米	300g
だし昆布	1枚
マイタケ	200g
塩	適宜
A	
水	270ml
料理酒	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2



ゆで豚のおろし
キノコサラダ風

材料(3人分)

豚バラブロック	600g
小松菜	1/2わ
エノキタケ	100g
ナメコ	100g
A	
ネギ(青いところ)	適宜
皮付きショウガスライス	3枚程度
塩	少々
料理酒	適量
B	
大根おろし	200g
ゆずこしょう	小さじ1
オリーブ油(エクストラバージン)	大さじ1

作り方

- (1) 豚バラブロックは200g×3にカットする。エノキタケは石突きを取り3等分にしてほぐしておく。小松菜は3cmに切っておく。
- (2) 豚肉を下ゆです。鍋に水をたっぷり入れ、Aと共に豚肉を軟らかくなるまでゆでる(※圧力鍋を使うと時短できます)。軟らかくなった豚肉を取り出し、同じ鍋で小松菜をサッとゆでる。
- (3) キノコのたれを作る。ボウルにBを合わせ、別鍋でゆでたエノキタケ、ナメコを混ぜ合わせる。
- (4) 皿に小松菜を敷き、豚肉をのせ、(3)のたれをかけ出来上がり。

永井智一(ながいともかず)
東京都目黒区在住のシェフ
【出身】目黒区三軒が樋(人)
【ジャンル】洋食



“様々な花の香りが魅力
希少なニホンミツバチの蜂蜜”



あんばる としあき
安藤 利明さん
(67歳 松戸市千駄堀)

養蜂を趣味で始めたのは約8年前です。知り合いに養蜂家の方が出て、その方から蜂の飼育方法などを教えていただきました。
現在はニホンミツバチを飼育しています。キンリョウヘンの花で分蜂を誘引し、分蜂板を使って捕獲し、巣箱に入れて巣を作らせます。
ニホンミツバチは一つの箱に約5000匹入ります。今年は5つの巣箱のうち3つで巣を作りました。毎年、3〜4リッターの蜂蜜が採れますが、分蜂を多く捕獲できたことや巣箱の管理が上手くいったので今年は15リッター採ることができました。



かがやき
KAGAYAKI

▲巣箱の中を確認しているようす。



▲今年から巣箱を巣が落ちないように十字から井字に改良。



▲ニホンミツバチが花粉を運んでいるようす。

魅力は分蜂を捕まえて巣箱に入ってくれることです。ニホンミツバチは4月に群れの半分を引き連れて新しい巣を探しに行きます。適した環境に巣箱を設置し入ってくれた時は嬉しいです。
また、ニホンミツバチは一つの巣に様々な花の蜜を集めるため、百花蜜と言われている。近くには、様々な花が咲いているので、香りや風味が混ざり合い、深い味わいになっています。毎年、知り合いに蜂蜜を贈ることや、自分で食べるのが楽しみです。
知り合いに蜂蜜だけでなくヨウロウを使ったハンドクリームなどを作って贈っています。ヨウロウは巣の搾りかすをホバオイルに入れて湯煎して不純物などを取り除き固めたもので、今年は400グラム採れました。ハンドクリームは保湿力が高く好評で、アロマオイルを入れたものを入れていないものの2種類作っています。
大変なことは巣箱の管理です。天敵であるオオスズメバチやキイロスズメバチなどがニホンミツバチを捕食するので、トラップを設置し、駆除用の道具を使って日々撃退しています。
最近、友達や知り合いから養蜂を教えて欲しいと頼まれているので、その方々が上手くできるように、自分の経験などを活かして協力できればと思っています。

モナ・カサンドラの今月のあなたの運勢★11月 占いを学術的に解析する「ルネ・ヴァン・ダール研究所」の研究生となり、占星学のロジックを徹底的に解説・探究。コンピュータによるホロスコープ作成の道を開いた。現在は執筆活動をはじめ、さらなる占星の研究を重ねている。

ルネ・ヴァン・ダール研究所 <https://www.rene-v.com/>



牡牛座 4/20~5/20

【全 体 運】対人運が活発化。もめることもありそうですが、向き合ってみると分かり合えることも。ポジティブに考えて
【健 康 運】ちょっとしたけがに注意。ばんそうこうを携帯して
【幸運の食べ物】ハクサイ



牡羊座 3/21~4/19

【全 体 運】秋の爽りを楽しみましょう。思い出の料理を食べに行くのもお勧め。旧友との会話にも花が咲きそうです
【健 康 運】冷えは大敵。体を温めて。厚手の靴下が吉
【幸運の食べ物】ダイコン

『養生訓』に学ぶ

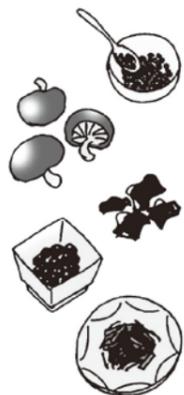
漢方で心の養生

漢方には、人間本来の健康を体現するための知恵が詰まっています。「元気で長生き」のためには、精神(メンタル)と血の全身循環の両方の役割を担う「心」の養生が最も大切だとされています。

第1章 食生活で養生

五味を意識して食材を選ぼう

食事は一つの味に偏ることなく、五味(酸、苦、甘、辛、塩気)をバランス良く少しずつ食べることが大切です。「苦味」は体内の熱を冷ます。中でも「苦味」には体内の熱を冷まし、解毒して外に出す働きがあります。発熱やのぼせ、便秘にも有効です。(代表的な食材/セロリ、ピーマン、緑茶、シュンギク、ギンナンなど)心の乱れには「赤い食材」心には精神や意識のコントロールと、血を全身に送るポンプの役割があります。心が乱れて緊張や不安が強くと、落ち着かないときは「赤い食材」で血を補います。



ですが、よくかむことでその分泌が促進され、糖質(炭水化物)を分解してくれるのです。食事と十分な休息はセットだと考えてください。決して早食いはせず、ひと口30回、しっかりと食べてみましょう。

第2章 日常生活で養生

朝を大切に、日々の変化を楽しもう

体は睡眠中にリセットされるため、寝ることも大事な養生です。睡眠の質が良いと自律神経やホルモンバランスが整い、肌の調子も良くなります。睡眠の質を高めるためには、時間に余裕を持って食事をする必要があります。夕食後すぐに寝ると消化に負担がかかります。夜ぐっすり眠るためにも、昼はしっかりと活動することが大切です。できるだけ昼寝はしないこと。眠り過ぎると生気がみなぎらなくなるからです。そもそも養生において、睡眠欲は抑えるべき要素の一つです。昼と夜のメリハリをつけて、質の良い睡眠を心がけましょう。そして、起床しただけに窓を開けて深呼吸

し、一日のエネルギーを蓄えることをお勧めします。一方、心の養生には「人生を楽しむ」という行為や感情も挙げられます。これには特別なことは何もありません。本を読み、歌を聴き、香りを楽しみ、自然の景色を眺め、月や花を鑑賞し、植物を慈しみ、季節の移ろいを味わい、庭で取れた野菜を煮て食す。これらは全て心を楽しませ、養う助けになります。私たちの国には、四季折々の楽しみや日々の変化があります。身の周りの小さなことにも興味を持って年を重ねていけば、楽しく長生きできるでしょう。

取材協力: 漢日本堂 https://www.nihondo.co.jp/

監修: 鈴木養平(すずき しょうへい)

日本漢方養生学協会理事長、薬剤師。漢日本堂漢方スクールの講師としてセミナーや講演活動を行う一方で、雑誌・本の監修、企業の商品開発に携わる。著書に「わがまま養生訓」(フォレスト出版)

イラスト: 小林裕美子

第3章 体を動かして養生

毎日続ければ気が巡り、病の予防にも

漢方の体操療法に「導引法」というものがあります。導引とは深呼吸とセルフマッサージを組み合わせたもので、気の流れを活発にして健康的な体をつくる働きがあります。ここでは、基本の導引の中から全身・頭・足の動作を紹介しましょう。貝原益軒の『養生訓』には、「早朝に起床した後、一方の手で足の五指を握り、もう一方の手で足裏の中心部をしっかりとさする。こうして足の裏が熱くなれば、両手で足の指を動かす」とも書かれています。ここでのポイントは、早朝に行うこととにあります。「まだ暗いうちに起きて座ってこのケアをすると、のぼせを下ろし、弱い足を強くし、立ちにくい足も直す。古来からのセルフケア法で、長年続ければ効果が表れる」と、益軒は述べています。とかく現代人は首から上(目や耳)が忙しく、その下の体は疲弊しています。「養生訓」の中には足をほぐすケアがいっつか出てくるのは、首から上を刺激する「反射区」というつぼが足先に多く集中しているからです。また益軒は「食後は体を動かすように」と言及し、「静かに200〜300歩ほど

歩いて、体を動かすように」とあり、食後すぐにパソコンに向かったり、テレビの前に座りつ放しになるのではなく、家の周りを軽くウォーキングするなど、少しでも体を動かすように意識しましょう。

頭の体操



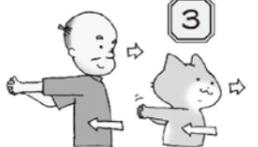
両手を組む。

2



組んだ両手を左に引き、頭は右に回す。

3



組んだ両手を右に引き、頭は左に回す。

これを3回行う

体の体操



起き上がる前に、布団の中で両足をぐーっと伸ばす。



深呼吸して、睡眠中に体内にたまった濁った気を吐き出す。



両手の指を組み合わせたら裏返して前に突き出し、頭を上に向けて、そのまま頭上に持っていく。

足の体操



太ももと膝をなで下ろす。

2



手を組んで、足三里のつぼ(膝頭の下)を抱え、足は前方に踏み出すように、手はおなか側に引く。左右とも何回か行い、最後に左右の手で左右のすねとふくらはぎをなで下ろす。



蟹座 6/22~7/22

【全 体 運】気になっていたことがいい方向へと動く好調運。問題は1人で抱え込まず相談を。力になってくれる人がいます

【健 康 運】コンディションが良好。スポーツを楽しんで

【幸運の食べ物】ホウレンソウ



双子座 5/21~6/21

【全 体 運】ストレスを感じやすいとき。オーバーワークにならないよう予定を見直して。レジャー運は良好。お出掛けを

【健 康 運】腸内環境を整えて。発酵食品にツキ

【幸運の食べ物】ゴボウ



▲高橋治会長がまつどの梨を配布する様子

「梨を愛してくれてありがとう」 地元の方々に感謝を伝える

松戸市観光梨園組合連合会は、当JAと松戸市と連携し9月9日にキテミテマツド前プラザ広場にて「松戸市制施行80周年 松戸市観光梨園組合連合会設立60周年記念感謝祭」を開きました。

同イベントでは松戸市観光梨園組合連合会設立60周年にちなんで、まつどの梨60袋を無料配布しました。また、まつどの梨を500円/キコで販売しました。

会場では、松戸産の農産物やあじさいねぎの加工品が販売され、キッチンカーや出店が並び、多くの人で賑わいました。



日頃のお客様対応力を披露 「令和5年度」Aスマイルサポーターコンクール

当JAは、9月20日に本店にて「令和5年度」Aスマイルサポーターコンクールを開き、スマイルサポーターおよび共済補助者の12名が参加しました。

スマイルサポーターは、JAの支店窓口担当者の愛称。各支店担当者は、日頃のお客様との保障に関する相談への対応力、提案力などを披露しました。



出張販売で特産PR 瑞々しく、美味しいまつど梨が大盛況

当JAは8月23日、アトレ松戸3階エレベーターホール前特設会場にて、旬のまつどの梨を味わってもらおうと、「まつどの梨即売会」を開きました。役職員は、幸水と豊水を袋入り(1キコ)で販売しました。

ホームページやSNS、ポスターなどで告知し、当日は開店前から多くの買い物客が列を作りました。



「松戸市無農薬栽培研究会30周年式典」を開催

松戸市無農薬栽培研究会は、9月12日にザ・クレストホテル柏にて「松戸市無農薬栽培研究会30周年式典」を開き、組合員25名、役職員、市役所、市場関係者16名が参加しました。

同研究会は、発足当初から「生産者・生産物・環境」3つの安全を目指し、化学合成農薬の使用を避け、「有機農産物特別ガイドライン」に従って活動しています。

松戸英樹会長は、今後も高品質な野菜作りを目指し、市場での販売量の確保と直売コーナーでPR活動を強化することで、安全安心な無農薬野菜を消費者に提供していく意向を示しました。



▲田嶋会長が梅澤一雄様に目録を渡す様子

とうかつ草の根フードバンクへ食品等を寄付

当JAは、9月28日から10月4日まで各支店から食品(230キコ)、日用品(55キコ)、お米(310キコ)を10月5日にとうかつ草の根フードバンク代表梅澤一雄様に寄付致しました。

とうかつ草の根フードバンクは、子ども食堂が運営するフードバンクとして、2019年11月に設立されました。東葛地域の子ども食堂への食品提供、東葛地域の子ども食堂ネットワーク支援、食品寄付の受け入れとフードロス対策の普及の3つの活動を行なっています。

寄付された食品等は、東葛地区(6市)の子ども食堂を運営している方々を通じて、必要なご家庭に無償で提供されます。



「令和5年度税務セミナー」を開催

当JAは、9月27日に松戸市森のホール21レセプションホールにて、組合員、職員向けに「令和5年度税務セミナー」を開きました。セミナーではランドマーク税理士法人代表税理士 清田 幸弘様を講師に招き、税法改正、インボイス制度の概要、相続税対策について講演が行われました。



獅子座 7/23~8/22

【全体運】大丈夫と思っていたことにストップがかかりそう。いち早く兆候を見つめられるようよく観察を。方向転換は吉
【健康運】無理や我慢は禁物。不調を感じる前に休んで
【幸運の食べ物】ネギ



乙女座 8/23~9/22

【全体運】コミュニケーション運が活発化。好情報を入手できます。ただ、後半は眉唾な話も。うわさには気を付けて
【健康運】良い健康法が見つかりそう。友達のまねも◎
【幸運の食べ物】根ミツバ



あぐり情報 Aguri Information

農業振興課
石井 華奈

直売所向けの 商品作り

先月26日、JAとうかつ中央常盤平支店敷地内に、ファーマーズマーケット「さいてつて」がオープンしました。

開店日から、日々多くのお客様にご来店いただき、また、生産者の皆様にも豊富に出荷いただきまして誠にありがとうございます。この「さいてつて」への出荷が、初めての直売所出荷になる方もいらっしゃると思います。

今回は、直売所向けの荷作りの工夫や、食品表示の決まりなどを紹介します。

■格好良く袋詰めする

品物にもよりますが、農産物は防曇袋(FG)やフードパックなど

に入れて販売することがほとんどです。ただ品物を入れれば良いというわけではなく、格好良く詰めることが重要です。

袋詰めする際は、次のポイントを押さえると良いでしょう。

①清潔な袋を使う。

：袋の使い回しはせず、汚れなどが付着していない清潔な袋を使いましょう。中の品物は良くても、袋が汚れているだけで印象が変わってしまいます。

②袋は品物のサイズに合わせて使い分ける。

：大きい品物に小さい袋を使うのはもちろんですが、小さい品物に大きい袋を使うのも良くありません。袋が大きいと中身が少ない印象を受けたり、袋の高さが長く余

っていると感じます。適切なサイズに適量を入れるのが大切です。

防曇袋(FG)などは細かくサイズが分かれていますので、入れる品物に合わせてサイズ別に用意しておいた方が良いでしょう。

③品物は整頓して入れる。

：野菜の上下を揃えたり、テープで束ねてから袋詰めすることで整って見えます。見た目の印象だけでなく、袋詰めした品物を傷つけない工夫にも繋がりますので、丁寧に行いましょう。

また、品物の特徴に合わせて防曇袋(FG)やフードパック、ネットなどを使い分けることをオススメします。

④農園のシールなどを貼って特別感を出す。

：こちらは応用編ですが、たくさん生産者さんが出荷する直売所では、農園のオリジナルシールを作ると便利です。これを貼ること、ひと目で誰が作ったものかが分かり、差別化を図れます。また印象に残りやすいので、リピー

ターを増やすのに効果的です。

■余すところなく販売する

いつもはカットする人参の葉や大根の葉なども、直売所では目を引く商品になります。

普段はなかなか見かけないので、葉付きで丸ごと商品にすることでボリュームが出てインパクトを与えることができます。また、葉を付けることで鮮度もアピールすることができます。

ただし、葉付きにして並べるだけでは、購入しても食べ方が分からず、購入後葉の部分は廃棄されてしまう可能性があります。

そうさせないためには、葉の部分の調理法を書いて販売スペースに添えたり、「葉も食べられて一石二鳥！」というようなポップを付けてアピールする方法があります。葉もおいしく食べられることが分かれば、好んで購入する方も増えるでしょう。



■食品表示

実は、加工食品だけでなく農産物を販売する際も、食品表示に気を付ける必要があります。

食品は、生鮮食品と加工食品、添加物の3種類に分類されます。(以下「食品の種類」参照)

生鮮食品(農産物)に定められている食品表示は、次の2点となります。

①名称

：一般的な名称を表示します。

例・大根、トマト など

②原産地

：都道府県名を表示します。

(市町村名、その他一般に知られている地名でも可)

以上の2点は、商品1つ1つに表示するか、または売り場にポップなどを設置して一括表示します。

さらに、豆類(枝豆などの未成熟な豆類を除く)を容器包装で密封した場合には、内容量と食品関連事業者(製造者など)の表示も必要になります。

食品の種類(生鮮食品、加工食品、添加物)

- 生鮮食品：野菜、鮮魚、精肉など加工されていない食品(単に切断、凍結したものを含む)
- ◎ 加工食品：生鮮食品に以下のような処理をした食品
 - ・加熱処理 ・湯通し ・日干し等乾燥 ・味付け ・まぶす ・漬ける
 - ・異なる種類の生鮮食品を混ぜる(例：野菜サラダミックス)など
- 添加物：食品の製造過程において又は加工、保存の目的で食品に使用する物
 - ・保存料 ・甘味料 ・着色料 ・香料 など

また、生鮮食品と加工食品の違いにも気を付けましょう。生鮮食品のつもりで出荷したところ、実際は加工食品だった場合、食品表示が不十分となるのでその商品は販売できない可能性が高いです。

以下の表に生鮮食品と加工食品の例を記載しています。

間違えやすいのが、「乾燥」です。切干大根や干し柿などは、自然乾燥であっても加工食品に該当します。

食品表示は上記の2点だけではなく十分なので、加工食品に定められた表示が必要となります。

ただし、「農家(生産者団体を含む)」が自ら生産した農産物を原材料として使用した、切干大根や干し柿などを含む一部の乾燥食品の製造は、農業(採取業)の範囲内と認められています。

このため、加工食品に分類はされませんが、営業の許可や届出などは不要となります。

生鮮食品と加工食品の例

生鮮食品			加工食品				
単品	切断など	同種混合	加熱	乾燥	味付け・まぶす	漬ける	異種混合
大根	カット大根(2等分)	青首大根と三浦大根のセット	茹で大根	切干大根	ドレッシングをかけた大根サラダ	たくあん漬	大根と人参のサラダ



蠍座 10/24~11/22

【全 体 運】リーダーシップを発揮して。少しせっかちになりがちなき。周りの話を聞き歩調を合わせればスムーズに進みます

【健 康 運】歯科検診へ。口内炎や歯痛は早めにケアを

【幸運の食べ物】ナス



天秤座 9/23~10/23

【全 体 運】人気運が良好。あなたの周りに自然と人が集まってきます。食事の時間に愚痴は控えて。楽しく食べて円満に

【健 康 運】喉の痛みを甘く見ないで。しっかりケアを

【幸運の食べ物】カリフラワー



税務講習会を開催

中央支店は9月15日、本店にて税務講習会を開きました。松戸青色申告会中央支部15名が参加し、講習会では税理士法人JAコンサルタンツ代表社員の佐藤健一様を講師に招き、来年から改正される相続時精算課税制度や贈与等について説明して頂きました。



各支店でイベント開催



▲松戸女性部



▲中央支店



▲五香六実支店



▲十太夫支店



▲八木支店

協同活動中央地区は9月6日、栃木県にて幻想的な大谷石資料館の見学、しゃぶしゃぶ膳の昼食、岩下の新生姜ミュージアム、最後に桃とぶどう狩りを楽しみました。

松戸女性部は9月27日、茨城県にてフォレストパークメロンの森、めんたいパークなどを観光しました。

年金友の会八木支部・十太夫支部は10月6日、神奈川県三浦半島・横須賀方面にて、くりはま花の国、横須賀軍港めぐりクルーズを観光しました。

年金友の会五香六実支部松飛台地区は10月11日、串崎公園にて第34回グランドゴルフ大会を開き、15名が参加しました。結果は優勝：藤山 勝彦、準優勝：岡田 とし子、3位伊藤 啓子の各氏です。イベントを通じて会員間の交流を深めることができました。



麦の会と高木第二小学校が稲刈りの授業を実施

麦の会は10月2日、高木第二小学校の5年生3クラスの合計100名で稲刈りの授業を行いました。脱穀したお米は14.94キロになりました。今後、このお米を精米して麦の会のみなさんに学校給食で振るまわれる予定です。



当組合管内の少年軟式野球チームへ「まつどの梨」を贈呈

9月16日に千駄堀多目的広場にて「第6回」J-COM 旗争奪学童軟式野球大会～第48回松戸市少年軟式野球連盟秋季大会～の決勝戦が行われ、当JAは上位チームにまつどの梨を贈呈しました。今年松戸市少年軟式野球連盟に所属するクラブチームから15チームが参加し、優勝チームは少年野球千葉選手権大会への出場権が与えられることもあり、熱戦が繰り広げられました。決勝戦では常盤平ボーイズ対大橋みどりファイターズの試合を行い、6対5で常盤平ボーイズが優勝しました。



かがやの梨を市内16の福祉施設へ寄付

鎌ヶ谷市梨業組合の松本明宏組合長は8月23日、総合福祉保健センターで梨贈呈式に出席し、市内福祉施設向けに「かがやの梨」100箱(豊水梨5kg入り)を寄付しました。

生産者による梨の寄付は毎年行っており、今年で22回目。寄付された梨は、市内の福祉施設16箇所の入所者に届けられます。



▲右：北山巨基投手 [57]、左：宮内春輝投手 [62]
中央：C・B (愛称：カビー)



ファイターズ鎌ヶ谷スタジアムでカビーファーム収穫祭開催!

北海道日本ハムファイターズ主催の「カビーファーム収穫祭」が10月1日、ファイターズ鎌ヶ谷スタジアムにて開催されました。

イベントでは来場者と北山巨基投手、宮内春輝投手、同球団のファームマスコット「C・B (愛称：カビー)」が枝豆、なす、かぼちゃを収穫し農業体験を通じて地元産農産物のPR活動を行いました。



射手座 11/23～12/21

【全 体 運】よく分からないことで意見を言うのは控えて。いつの間にか悪者にされる恐れが。運勢は下旬から上昇します
【健 康 運】食生活の乱れが肌に出がち。バランス良く食べて
【幸運の食べ物】シュンギク

**「JAの子ども共済」が
第14回 マザーズセレクション大賞
2022受賞!!** 2年連続!!

主催：一般社団法人日本マザーズ協会

お子さまの学資金づくり。JAの子ども共済「学資応援隊」

妊娠中(出生予定日の140日前)からご加入いただけます

- ポイント1** 学資金のお受取りは、進学時期に合わせた中学・高校・大学プランからお選びいただけます。
- ポイント2** 高い貯蓄性と保障がバランスよく備わっていて、効率的に資金準備できます。
- ポイント3** ご契約者(親族)がもしものとき※1その後の共済掛金はいただきません。
- ポイント4** お子さま・お孫さまのために75歳までご契約いただけます。

給付率 **約102.6%**

1000円給付 45,000円

「子ども共済」資料請求キャンペーン

2024年3月28日まで

資料請求はこちらから / JAの子ども共済 検索

JA共済

JA住宅ローン

変動金利型 5年固定金利型

年 **0.495%** 年 **1.27%**

年 **~0.575%** 年 **1.26%**

年 **▲1.98%~1.90%** 年 **▲2.55%**

【店頭金利 年2.475%】

保証正半料 除く

実施期間：2023.10.1~2024.3.31(本申込受付案件)

JAネットバンクのお申込み

JAとうかつ中央 本店 融資課

TEL047-361-2257 FAX047-308-1116

JAカード 会員さま 限定!!

JAグループの対象店舗とノジマで JAカードをご利用いただくと

通常のJAカードのポイントに加えて

2% ポイント還元!

200円(1ポイント) 4円相当 還元!

JAグループが運営する Aコープ、購買店舗、車両センター、JAタウン、厚生連病院、飲食店などの施設

JAバンク 三菱UFJエコス株式会社

ひとのうごき (令和5年10月1日付)

米川 智幸 ファーマーズマーケットさいてって店長 (旧任営農経済部農業振興課課長)

斎藤 淑美 ファーマーズマーケットさいてって副店長 (旧任営農経済部農業振興課主任)

久保田 圭一 ファーマーズマーケットさいてって嘱託 (旧任営農経済部農業振興課嘱託)

採用 (令和5年10月1日付)

中嶋 正宗 営農経済部営農生活課 (旧任同左見習)

水野 凜人 営農経済部経済課 "

川嶋 彩夏 営農経済部経済課 "

大原 茉依 常盤平支店 "

谷津 由佳莉 松戸南支店 "

笠井 大雅 五香六実支店 "

小泉 泰祐 松戸西支店 "

北澤 彩華 中央支店 "

谷上 穂香 馬橋支店 "

村西 祐哉 鎌ヶ谷支店 "

前原 真碧 小金支店 "

畑中 英斗 南流山支店 "

鈴木 紅瑠美 流山支店 "

古性 拓樹 八木支店 "

和泉 花奈 十太夫支店 "

関 康汰 新川支店 "

川口 あいり 運河支店 "

11月の相談日 (要予約)

顧問弁護士、顧問税理士等がご相談を承ります。お気軽にご相談ください。

法律相談 10日(金) 本店 午後2:00より
24日(金) 本店 午前9:00より

税務相談 13日(月) 資産管理課(八木事務所) 午前10:00より
17日(金) 本店 午前9:00より

相談時間 お一人様30分間

受付期限 相談日の3日前まで

※ご予約は各開催場所へご連絡願います。

相談 課(本店) TEL:047(361)2206
資産管理課(八木事務所) TEL:04(7157)6330

「当」JA職員が電話de詐欺防止!

10月6日、市内の女性(70代)が松戸西支店で電話で100万円の出金を依頼。電話で対応した大塚職員が使い道について尋ねると、女性は「あまり言いたくない」と説明。同職員が詐欺を疑い、吉田支店長、押鴨係長に相談、女性に来店してもらい、詳しく使い道について教えてもらうようお願いしました。

同日、女性が夫婦で来店し、押鴨係長が詳しい使い道を探り、電話de詐欺だと説得し、夫婦の承知の上、警察に通報しました。同日、息子と連絡がつき詐欺だと判明しました。

吉田支店長は「今後もこのようなケースを想定して窓口係、役職員と連携して防いでいきたい」と話しました。

▲(右から)吉田支店長、押鴨係長

お知らせ

今年もまつど大農業祭りが開催されます

場所：21世紀の森と広場

日程：11月23日(木) 9:15~14:00(雨天決行)

※日程や時間に変更になる場合がございます。組合のホームページ、SNS等でご確認ください。

魚座 2/19~3/20

【全体運】努力の結果が出てやりがいを感じられそう。1人では難しいことも仲間と協力して大成功。宴席や旅行も幸運の兆し

【健康運】シェイプアップや筋力トレーニングにツキ

【幸運の食べ物】ジャガイモ

水瓶座 1/20~2/18

【全体運】周囲からの注目度がアップ。良いことも悪いことも目立つので自分を律して。人に配慮すると状況は好転へ

【健康運】関節痛や貧血の予防に力を入れて。お茶が吉

【幸運の食べ物】リンゴ



今月の表紙

わが家の アイドル



今月は新川支店管内から
中村さんご一家を紹介します。

流山市 大字南

なかむら かずや
中村 和哉くん(3歳)

お母さん ともみ
友美さん

〈和哉くんの紹介〉

和哉くんは3歳で、今年から幼稚園のプレスクールに通っています。

・習い事について

リトミックに通っています。理由は、楽器を使って音を出したり、歌ったり、踊ったりして音楽が好きだったからです。レッスンではピアノの生演奏を聴きながら、音楽に合わせて体を動かしています。

・家や外で何をして遊んでいるか

家では楽器や車のおもちゃ、レゴブロックで遊んだり、歌を歌ったりしています。外ではストライダーに乗ったり、ボールを使って遊んだり、親子でお散歩しています。お散歩で会う方はほとんどの方が顔見知りなので誰かしら声を掛けてくださりお話をしています。

・将来の夢

乗り物全般が好きで、飛行機、トラック、ショベルカー、フォークリフトなどの操縦や運転をしたいです。

〈家族のエピソード〉

家族3人で、長野県の三才駅に行きました。和哉くんが3歳になったので、駅で記念写真を撮ったりしました。他にも善光寺や松本城にも行きました。

〈和哉くんへ、お母さんからメッセージ〉

今後も様々な人とコミュニケーションをしっかりとれるようになってほしいです。また、困っている人を助けたり、自分が困ったときに誰かに頼れるような子に育ってほしいと思います。

私の食育日記

果物で朝から元気に

食育インストラクター
岡村麻純

子どもたちは果物が大好きです。秋になると、ブドウに梨、柿にリンゴとおいしい果物がたくさん。しかし、果物は糖を多く含むため、食べ過ぎには注意が必要です。そこでわが家では、果物は朝食に食べることにしています。

甘くておいしい果物は糖類が多く含まれます。食事によって摂取した糖類は小腸で吸収され、肝臓に蓄えられて全身に送られます。糖類はグルコースに分解されて体内のエネルギーとなりますが、このグルコースは脳にとってとても大切です。脳は、他と違ってこのグルコースのみをエネルギーとして活動しているからです。脳では、たくさんのエネルギーが使われています。これは寝ている間も同じです。睡眠中に使われた脳のエネルギーをしっかり朝食で補わなければ、午前中の勉強やお仕事もはかどりません。

そんな糖類の中で、果物に多く含まれる果糖は、ご飯やパンに含まれるでんぷんより速く代謝されるのが特徴です。朝食に果物を食べることで、素早くエネルギーが補給され、午前中から脳も体も元気に活動できるようになります。

もう一つ、果物には食物繊維が多いという特徴があります。朝、食物繊維を取ってしっかり腸を動かすことで、腸内環境を整え、健康維持に役立ちます。他にもむくみや朝ですが、果物にはむくみの防止になるカリウムも多く含まれます。果物の多くは水分が多いので、寝ている間に失われた水分を補給する意味でも活躍してくれます。

味覚の秋。秋の果物であるリンゴにはペクチンという食物繊維も豊富で、リンゴ酸は疲労回復にもつながります。柿はベータカロテンやビタミンCが多く、風邪予防に効果的です。たくさんの種類の果物を楽しみながら、朝の果物で、午前中から体も心も元気いっぱいになりたいと思います。

岡村 麻純(おかむら ますみ)

食育インストラクター。お茶の水女子大学食物科学講座卒業。大学では食育をテーマに研究。男女2児の母。



お得な情報が満載 ホームページもご利用ください。



パソコンから **とうかつ中央** で **検索**

Unity

令和5年11月1日発行 182号(通巻520号) 発行/とうかつ中央農業協同組合
〒271-0064 千葉県松戸市上本郷2-43-1 電話047-361-2201 (代表)

ホームページ/ <http://www.jia-toukatsuchuou.or.jp>
企画編集/総務部広報課 印刷/(株)デザインズ

